

«Тревожный ребенок и как ему помочь»

Разговор о тревожном ребенке необходимо начать с рассмотрения основных понятий — страх, тревога, тревожность.

Страх — это сильная эмоциональная реакция на объект, который воспринимается человеком как опасный. Страхи всегда конкретны – страх темноты, высоты, животных и т.д. Возникает всегда при обнаружении человеком такого объекта. Страхи могут быть вызваны как реальными объектами, так и фантазиями. Страхам необходимо посвятить отдельную статью (психологический словарь). В данном контексте определение страхов нам необходимо для того, чтобы отличать их от тревожности и тревоги.

Тревога — это ситуативное проявление волнения и беспокойства. Физиологическими признаками тревоги являются учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах. Тревога возникает, когда человек по каким-либо причинам не может удовлетворить свою потребность или реализовать желание. Каждый раз, когда человек обнаруживает в среде объект, способный удовлетворить его потребность или реализовать желание, в его организме начинается процесс расщепления жиров, который снабжает его энергией, необходимой для удовлетворения потребности. При этом его дыхание становится более интенсивным, так как для расщепления жиров необходим кислород. Если по каким-то объективным или субъективным причинам человек не может совершить действий, направленных на удовлетворение потребности, то бессознательно он тормозит расщепление и выделение энергии, сдерживая дыхание. Таким образом, тревога — это есть субъективное переживание затруднения дыхания при наличии заблокированной энергии.

Тревога – это не всегда негативное состояние. Часто именно она становится причиной мобилизации потенциальных возможностей. Различают два вида тревоги: мобилизующая и расслабляющая. Какой вид тревоги будет испытывать человек, во многом зависит от стиля воспитания. Если родители постоянно пытаются убедить ребенка в его беспомощности, то в дальнейшем в определенные моменты он будет переживать расслабляющую тревогу, если же, напротив, родители настраивают ребенка на достижение успеха через преодоление препятствий, то в ответственные моменты он будет испытывать мобилизующую тревогу.

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

Вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. Однако многие авторы в качестве одной из причин ее возникновения считают нарушения детско-родительских отношений (недостаток внимания со стороны родителей, проявления нелюбви к ребенку, формирование у него незащитности, безнадежности и отсутствие опоры в близком окружении).

Повышению тревожности у детей могут способствовать:

- Неудовлетворенность родителей своей работой, материальным положением и жилищными условиями. Тревога родителей часто передается детям.
- Конфликтность самооценки — высокие притязания и сильная неуверенность в себе. Такой конфликт порождает у ребенка чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости и напряженности. Это приводит к

перегрузкам и перенапряжению, которые ведут за собой нарушения внимания, снижение работоспособности, повышенную утомляемость.

- Неадекватные требования к ребенку со стороны значимых взрослых: завышенные требования, противоречивые требования, негативные требования, которые могут унижить или поставить ребенка в зависимое положение.
- Неблагополучная обстановка в семье — конфликты родителей, развод, смерть близкого человека.

Тест «Как узнать испытывает ли Ваш ребенок тревожность?»

Данный тест предназначен не только для психологов, но и для всех взрослых, не имеющих специального психологического образования, которых интересует внутренний мир ребёнка, причины его поступков, отклонений в поведении. Он поможет родителям самостоятельно выявить признаки тревожности, уровень притязаний ребёнка, выяснить причины его капризов. Тест подскажет, на что нужно обратить особое внимание и выбрать дальнейший план действий.

Инструкция. Внимательно прочитайте данные утверждения и поставьте знак « + » - если согласны, если не согласны с утверждением – знак « - ».

1. Ребенок легко расстраивается, много переживает, всё слишком близко принимает к сердцу.
2. Чуть что – в слезы, плачет навзрыд или ворчит; не может успокоиться.
3. Капризничает раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.
4. Часто обижается, дуется, не переносит никаких замечаний.
5. Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.
6. Все больше грустит и печалится без видимой причины, уходит в себя.
7. Как и в первые годы, снова сосет соску, или палец, или всё вертит в руках.
8. Долго не засыпает без света или без присутствия рядом близких людей.
9. Спит беспокойно, ночью просыпается.
10. Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя или, наоборот, становится заторможенным и вялым при выполнении заданий.
11. Есть или появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.
12. Есть или нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.
13. Быстро утомляется, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время.
14. Все труднее найти с ребенком общий язык, договориться.
15. Становится сам не свой, без конца может менять свое решение.
16. Жалуется на головные боли вечером или боли в области живота утром.
17. Отсутствует или снижается аппетит.

Если отвечая на вопросы, Вы ответили «Да» в половине случаев, то можно говорить о высокой тревожности. Есть необходимость обратиться к специалисту.

Критерии определения тревожности у ребенка.

- Постоянное беспокойство.
- Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
- Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
- Раздражительность.
- Нарушение сна.

- Характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др.

Можно предположить, что ребенок, тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Тест определения уровня тревожности у ребенка.

Тревожный ребенок:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения задания очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему сняться страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдерживать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Интерпретация.

Суммируйте количество положительных ответов, получите общий бал тревожности.

- уровень высокой тревожности – 15 -20 баллов.
- уровень средней тревожности – 7-14 баллов.
- уровень низкой тревожности – 1 - 6 баллов.

Рекомендации родителям, для профилактики тревожности у детей.

• Избегайте сравнения с другими детьми, сравнивать только с собственными успехами и неудачами ребенка. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок, секцию, студию по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником. Можно определить ребенка в секцию или кружок, где дети немного младше, создать изначально ситуацию успеха. Конечно не сообщая об этом ребенку.

- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка. Хвалите ребенка, гордитесь им, рассказывайте и показывайте его достижения.

- Не замечайте ошибки, неудачи. Даже в плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.
- Старайтесь делать как можно меньше публичных замечаний ребенку.
- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
- Приободряйте во всех начинаниях, и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.
- Большое значение имеет оценка, она всегда должна быть положительной, создавайте ситуацию успеха.
- Необходимо отказаться от таких слов, которые унижают достоинство ребенка, даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.
- Нельзя угрожать ребенку различного рода наказаниями.
- Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребёнку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- Доверяйте ребёнку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
- Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.
- Родители должны быть единомышленны и последовательны, поощряя и наказывая ребенка.

Если Вы не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты. Научитесь наслаждаться общением с ним. Берегите его и колдуйте над ним. Совершенствуйтесь сами, идя рядом с ним. Дайте руку ему, свою крепкую руку. Его нежные пальчики вложите в ладонь и ведите по жизни, его лабиринтам, словно гид – гид, который осилил уже этот путь. Будьте другом его, станьте верой, надеждой. А с любовью к Вам он сам пришел в этот МИР!